



## Resultaat

De HSP 3-in-1 test geeft je huidige hooggevoelige situatie weer. Waar kan je juist goed mee omgaan? Waar ben je goed in betreffende diverse situaties waar andere mensen wel last van ondervinden? Kan je deze kwaliteiten gebruiken voor dat wat nog wel een last voor je is? De test laat zien hoe je reeds omgaat met de sentimenten, of hoe je dat nog niet doet. Tel vervolgens op hoe vaak je A, B en C hebt gekozen en zie dan je resultaat.

### A-antwoorden:

Indien je de meeste vragen met A hebt beantwoord dan heb je zeer waarschijnlijk hooggevoelige eigenschappen. De hooggevoelige kwaliteiten en vermogens zijn in potentie aanwezig, alleen zal het moeilijk voor je kunnen zijn deze zichtbaar te verkrijgen daar op dit moment de lasten het meest zwaar wegen. Je bent zeer waarschijnlijk bovengemiddeld gevoelig voor nuance verschillen en externe prikkels. Tevens zou je kunnen merken dat je aandacht veel op de buitenwereld geprojecteerd is. Je zou dus ook kunnen zeggen dat je op dit moment meer de hoogsentimentaliteit in jezelf herkent. Hoogsentimentaliteit is dát wanneer je er nog onder lijdt, hooggevoeligheid kan pas ontstaan indien je van de lasten bent bevrijd. De verbindingen of hechtingen met de buitenwereld vormen een last. Indien de lasten die je als hoogsensitief persoon ervaart wegvallen of sterk worden gereduceerd, kan er pas ruimte komen voor je aanwezige opmerkingsbegaafdheid. De hooggevoelige aspecten van jezelf worden vanzelf meer zichtbaar als je leert met de hoogsentimentaliteit om te gaan. De lasten zijn de sentimenten en dat kan voor nu nog vervelend zijn om daarmee om te gaan in je dagelijkse leven.

Er zijn verschillende opgeleide HSP begeleiders in Nederland en ook in België te vinden die je hiermee kunnen helpen.

### B-antwoorden:

Indien je de meeste vragen met B hebt beantwoord ben je waarschijnlijk geen hoogsensitief persoon.<sup>[SEP]</sup> Hoewel dat niet helemaal met zekerheid te zeggen is.<sup>[SEP]</sup> Als er bijvoorbeeld verschillende items onder de A-antwoorden uitzonderlijk waar voor je zijn kun je wel hoogsensitief zijn omdat de A-antwoorden de lasten zijn van een HSP. Voor die betreffende uitzonderlijkheden bestaat meestal een goede begeleidingsvorm om hiermee om te leren gaan.<sup>[SEP]</sup> Of lees in dat geval eens wat literatuur over HSP.<sup>[SEP]</sup> Mochten die uitzonderlijkheden niet het geval zijn, dan mag je er vanuit gaan dat je geen HSP bent. Indien je in je uitslag de combinatie B en C opvallend vindt ben je over het algemeen gemiddeld sensitief. Ook hier geldt dat indien er verschillende items onder de C-antwoorden uitzonderlijk waar voor je zijn, je bovengemiddelde gevoelige eigenschappen kunt bezitten. De lasten voeren dan niet (meer) de boventoon voor je.

### C-antwoorden:

Indien je de meeste vragen met C hebt beantwoord ligt het gewicht van de uitslag op hooggevoeligheid. Dat wil zeggen dat je gevoeliger bent dan de gemiddelde ander. Het hoogsentimentele aspect (de last) ervan is minder in hoeveelheid in je aanwezig. Zeer waarschijnlijk kun je in de meeste situaties beter omgaan met de lasten van het hooggevoelig zijn en heb je een basis in je innerlijke zelf. De lasten voeren in kwantiteit niet echt de boventoon in je leven al zal je vaak wel oplettend moeten zijn. Juist door je reeds aanwezige natuurlijke kwaliteit om hiermee om te gaan, of door het wegvallen of het gereduceerd zijn van de lasten na een begeleidingsvorm, komt er meer ruimte in jezelf. Dan kun je ook de kwaliteiten en de vermogens met betrekking tot het hooggevoelige deel meer in jezelf gaan herkennen. Daar kun je vervolgens gebruik van maken op allerlei vlakken in je leven. In relatievormen, op het werk of tijdens een studie bijvoorbeeld. Echter ook in de relatie met jezelf en het creëren en vormgeven van je innerlijke vermogens naar de buitenwereld toe. Zo kun je meer en meer bewust worden van je hooggevoelige eigenschappen en deze gaan toepassen.

Indien je merendeels C-antwoorden als score hebt kun je natuurlijk toch verschillende - wellicht meer specifieke- A-antwoorden in je uitslag hebben staan. Je zou kunnen opmerken dat sommige A-antwoorden dusdanig zwaar wegen in je leven dat deze om extra aandacht vragen ook al heb je het vermogen goed te kunnen omgaan met andere aspecten betreffende je hooggevoeligheid. Voor deze onderdelen zou je een HSP begeleider in Nederland of België kunnen benaderen om de resterende nog aanwezige lasten te reduceren.